

インタビュー

スポーツ庁長官 河合純一氏

「出し切る」ために心身を正しく整える

年齢を重ねてもスポーツを楽しむ、挑戦を続ける選手たちが全国から集うねんりんピック。大会共催するスポーツ庁で、昨年長官に就任した河合純一氏は、15歳で全盲になるも水泳を続け、数々の国際大会を制覇してきた。38回目を迎える大会を前に、自身の経験も踏まえ、スポーツが持つ力や心身を整えて競技を続ける大切さ、スポーツ普及に向けた同庁の施策について語っていた。



かわい・じゅんいち
1975年、静岡県出身。水泳選手としてパラリンピックに1992年バルセロナ大会から6大会連続で出場し、金メダル5個を含む計21個のメダルを獲得。日本人初の国際パラリンピック委員会殿堂入り。日本パラリンピアンズ協会会長、日本パラ水泳連盟会長、日本パラリンピック委員会委員長等を歴任。2025年10月、3代目スポーツ庁長官に就任。

「スポーツは、自身の人生にどのような影響を与えてきましたか。また、競技を続けることへのモチベーションを教えてください。」

健康に働くことによる経済効果は年13兆円

「誰もが運動に取組みやすい環境づくりに向け、スポーツ庁ではどのような政策を進めていますか。」

「疲労や睡眠不足、メンタルヘルスなどの不調を抱えながらも出社した経験をお持ちの方も多いのではないでしょうか。」

「出勤していても、心身の不調で生産性が低下した状態のことをフレズテンリズム」といいますが、心身の調は適度な運動をすることで軽減できるというエビデンスが示されています。心身の不調を抱える方が適度な運動を行うことで、症状が軽減されることで、生産性の向上や就業期間の延長などの効果が得られ、年間約13兆円の経済効果が生まれると試算されています。」

「スポーツ庁では働き方改革と健康で元気に活躍できる基盤となる「健康インフ」の構築に向け、誰もが運動に取り組みやすい環境づくりを進めています。」

「多忙な現代社会に向けた環境づくりに関しては、職場での取組が重要ですので、企業に向けて従業員の運動推進の取組を促しています。例えば、腰や膝・肩の痛みを抱える職人が多くいた造園会社では、理学療法士から腰痛予防のトレーニングやエクササイズを教わり、職場の一角に身体を動かせるスペースを設けています。身体の痛みは徐々に改善し、さらに社内のコミュニケーションも増え、職場に活気が出てきたそうです。スポーツ庁ではこうした企業の取組を後押しするため、様々な支援を取り組んでいます。」

「また、誰もが身近な場所ですべてのスポーツに触れる環境も必要不可欠だと私は考えています。このため、学校の体育館など地域の運動施設をより利用しやすいとする取組を進めています。」

「スポーツ庁で9月から新たに始まった取組「シュープロ」は、プロシュープロシエクを続ける上で大切なこと何でしょうか。」

「ねんりんピックに出場される選手の皆さんは、日頃から熱心に練習に取り組まれていることでしょうか。実は、適切にトレーニングを行えば、年齢を重ねても身体の機能は向上します。」

「大切なのは、スポーツ医科学の知見を正しく理解し、自分の年齢や身体の状態に適した形で実践することです。例えば、運動・栄養・休養を組み合わせて身体を整える必要があります。日頃から本書を意



「挑戦し続ける選手は、皆さん、温かく応援されたい。ご家族の皆さんへ最大級のエールを送ります。」

「けることで、自分自身の成長にもつながっていると感じています。」

「選手時代は「自分の限界を超えたい。世界一になりたい」という思いを糧に、競技に取り組みしていました。50歳を過ぎた今は、過去の自分と比較するのではなく、日々できる範囲で運動を続けていく中で、成長を感じられるかをモチベーションの一つとしています。」

「身体を動かすことが億劫になつてきた方々、なかなか運動習慣が身につかない方も、今できることをやりながら少しずつ成長を感じることが、運動を続ける上での励みになるかと思っています。」

「ゼントしました。新しい靴を履くことが楽しみで、前よりも活動的になったと喜ばれています。」



9月の始動前に行われた「シュープロ」記者発表会にて

運動・栄養・休養の「トータルコンディショニング」

「シニア世代がスポーツを続ける上で大切なこと何でしょうか。」

「ねんりんピックに出場される選手の皆さんは、日頃から熱心に練習に取り組まれていることでしょうか。実は、適切にトレーニングを行えば、年齢を重ねても身体の機能は向上します。」

「大切なのは、スポーツ医科学の知見を正しく理解し、自分の年齢や身体の状態に適した形で実践することです。例えば、運動・栄養・休養を組み合わせて身体を整える必要があります。日頃から本書を意

「ねんりんピックに出場される選手は、皆さん、温かく応援されたい。ご家族の皆さんへ最大級のエールを送ります。」



「ク彩の国さいたま2026」を開催できますことを主催者として心から嬉しく存じます。」

「我が国は、世界に先駆けて超高齢社会に直面しており、2040年には約3人に1人が高齢者になることが期待されています。」

大会名誉会長 厚生労働大臣 上野賢一郎

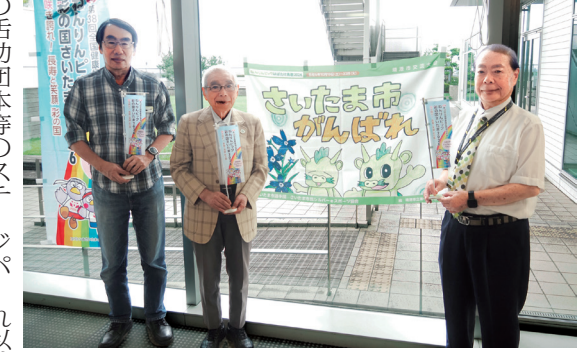
「攻めの予防医療」 体現する大会に

「ねんりんピックは、スポーツや文化活動を通じて心身の健康維持・増進をはかることも、幅広く交流を深めるものであり、攻めの予防医療」が目指す社会に貢献しています。」

さいたま市にねんりん私設応援団

「地元の熱量、選手の活力に」

「ねんりんピック鳥取大会の返返しをする」が活動の原点だ。



(左から) ねんりんピック鳥取に出場した神口真さん、森田孝さん、水野臣次さん。応援旗を背に

「さいたま市の市民活動団体「さいたま市民ネットワーク」は、ねんりんピック彩の国さいたま2026のPR活動を行う「ねんりんピックさいたま市民応援団」を昨年結成した。同市在住のねんりんピック参加経験者や自治会・スポーツ・高齢者福祉・大学・文化芸術関係者等の有志が、市内各地で大会の普及啓発に奔走している。

「発起したのは同ネットワーク事務総長の水野臣次さんら。一昨年に鳥取で開催したねんりんピックで、eスポーツのさいたま市代表として出場した。開催地の境港に入ると、地元の方々の熱量に驚き、感動しました。初めての経験で、元氣と自信を与えてくれた」と水野さんは語る。

「地元の小学校からは、さいたま市のマスコットキャラクター「つなが竜」を描いた応援旗がプレゼントされた。ねんりんピックの本質は、われわれ市民ネットワークの活動主旨と同じ「町おこし」なのだ。今年の埼玉大会、何もしないわけにはいきません。」

「同市では毎年3月、市内の活動団体等のステージパフォーマンス・展示などを通じ、相互交流を促進するイベント「サポートセンターフェスティバル」が行われている。今年はその場にねんりんピックのPRブースを設置。2日間、計4000点もの関連グッズを配布する盛況ぶりだった。」

「さいたま市にも発破をかけ続け、夏頃には、ねんりんピックのPRブースを背に、市民丸のおもてなしで、皆さんの心に残る大会を成功させたい」と水野さん。

「世界で初の高齢者向けeスポーツ団体」

「eスポーツは今年のアジア競技大会(愛知・名古屋)の種目に採用されるなど、メジャースポーツの仲間入りした。」

「自治会や協力し同グッズを合配布を認知度の低さを痛感するのと同じで、だからこそ活動の価値がある。eスポーツを高めるべき」と話す。



3月「サポートセンターフェスティバル」のブース。「太鼓の達人」に続々と集まる

ねんりんピック岐阜 2025 交流大会成績一覧 (敬称略)

種目		参加者数		順位			種目		参加者数		順位								
		都道府県・政令市	チーム	選手・監督	優勝	準優勝			第3位	都道府県・政令市	チーム	選手・監督	優勝	準優勝	第3位				
ふれあいスポーツ交流大会	卓球	56	63	417	新潟市	宮城県	山形県、名古屋市	ダンススポーツ	団体	50	53	423	東京都 A チーム	京都市	名古屋市				
	テニス	60	64	392	岐阜県 (清流にっぽんご真ん中A)	山口県	三重県、千葉県		個人 (ワルツ)				谷口主嘉・谷口小夜子 (京都市)	千葉英明・千葉順子 (岩手県)	土屋寛敏・土屋和美 (千葉県)				
	ソフトテニス	55	58	356	愛知県	岐阜県 (TEAM ミナモ)	大分県、相模原市		個人 (タンゴ)				谷口主嘉・谷口小夜子 (京都市)	田中克典・小山美香子 (東京都)	千葉英明・千葉順子 (岩手県)				
	ソフトボール	60	61	880	岐阜県 (各務原フレンズシニア)	福井県	奈良県、埼玉県		個人 (チャチャチャ)				国松正尚・国松千絵 (東京都)	田中克典・小山美香子 (東京都)	黒澤達也・鈴木ひとみ (茨城県)				
	ゲートボール	51	80	449	沖縄県	福井県 (美浜クエスト)	富山県 (松川) 山口市 (ベガサス)		個人 (ルンバ)				国松正尚・国松千絵 (東京都)	田中克典・小山美香子 (東京都)	黒澤達也・鈴木ひとみ (茨城県)				
	ベタンク	56	63	214	埼玉県	岡山県	熊本県、京都市	ディスクゴルフ	60 歳代の部 (男性)	12	30	河合伸浩 (千葉県)	早川浩一 (滋賀県)	杉浦英一 (名古屋市)					
	ゴルフ	団体	55	58	172	滋賀県	大阪府		福井県			70 歳代の部 (男性)	金子栄治 (東京都)	花田正彦 (愛知県)	小林正和 (東京都)				
		個人 (60 ～ 64 歳の部)				森本守 (山梨県)	数谷博 (福井県)		池上典成 (大阪府)			70 歳代の部 (女性)	落合恵美子 (愛知県)	金子慶子 (東京都)	小林扶佐子 (東京都)				
		個人 (65 ～ 69 歳の部)				野々宮太巳夫 (滋賀県)	土屋博 (新潟県)		錦見秀則 (岐阜県)			80 歳代の部 (男性)	田中由紀男 (鹿児島県)	河村謙三 (岐阜県)					
		個人 (70 歳以上の部)				立石博政 (宮城県)	中勝 (大阪府)		前田洋治 (福井県)			80 歳代の部 (女性)	山田昌子 (岐阜県)	河村英子 (岐阜県)					
	マラソン	代表の部	49	210	立石博政 (宮城県)	中勝 (大阪府)	前田洋治 (福井県)		マレットゴルフ	男性の部	9	26	101	小池彰徳 (岐阜県)	渡辺秀行 (岐阜県)	綱織益美 (岐阜県)			
					明神良房 (高知県)	豊田栄二 (岐阜県)	外山敬太郎 (東京都)		女性の部	齋藤ひろみ (福井県)				加藤桂子 (岐阜県)	三宅咲子 (岐阜県)				
					70 歳未満の部 3km (男)	下浜岩男 (福井県)	花平論 (浜松市)		増田英一 (東京都)	インディアカ	男女混合の部	17	22	131	浜松市	静岡県	静岡市		
					70 歳以上の部 3km (女)	大石ますみ (静岡県)	中里淳子 (札幌市)		深澤智保恵 (東京都)		女子の部				愛知県	東京都	広島市		
					70 歳未満の部 3km (女)	名取和子 (山梨県)	柳澤弥生 (愛知県)		松岡千ヨ子 (岩手県)	オリエンテーリング	男子の部	23	26	79	兵庫県	東京都 (東京都ひかり)	東京都 (東京都のぞみ)		
					70 歳未満の部 5km (男)	土肥正幸 (長崎県)	杉浦彰彦 (愛知県)	森岡洋 (静岡市)	男子シニア		島藤好孝 (三重県)				岡本保規 (岡山県)	辻尾正照 (堺市)			
					70 歳以上の部 5km (男)	宮部修充 (高知県)	瀬川修 (札幌市)	斉藤正幸 (新潟県)	男子グランドシニア	勝木政憲 (滋賀県)	加藤日出男 (山梨県)	那須政則 (広島県)							
					70 歳未満の部 5km (女)	大澤利香 (北海道)	糸氏明子 (神戸市)	高橋睦子 (仙台市)	女子シニア	坪川こと美 (福井県)	武田晴美 (山梨県)	小林好江 (神奈川県)							
					70 歳以上の部 5km (女)	村岡章子 (東京都)	押元富江 (千葉県)	武井清美 (神奈川県)	女子グランドシニア	田島厚子 (神奈川県)	吉田芳子 (山梨県)	定立さな枝 (京都府)							
					70 歳未満の部 10km (男)	小林伸二 (愛知県)	崎崎修 (岡山市)	鳥居泰 (札幌市)	パウンドテニス	団体ダブルス戦	20	22	142	香川県	愛知県	新潟県			
					70 歳以上の部 10km (女)	永井恒 (浜松市)	徳永和義 (鳥取県)	土山泰三 (山口県)		熊本県				愛知県	青森県	愛知県			
70 歳未満の部 10km (女)	加藤かおる (札幌市)	杉山薫 (神奈川県)	中野順子 (熊本県)	団体戦	奈良県	愛知県 (ハクセキレイ)	川崎市												
70 歳以上の部 10km (女)	田口敏美子 (浜松市)	金内素子 (東京都)	吉岡志津子 (さいたま市)	スポーツウェルネス吹矢	男子の部	27	39	115	井上元博 (奈良県)	杉恵香 (岩手県)	添野敏彦 (東京都)								
弓道	64	67	429	栃木県	岐阜県 A				静岡県、滋賀県	バドミントン	女子の部	9	13	90	東京都	浜松市			
剣道	65	68	382	岐阜県 A	岐阜県 B	茨城県、岐阜県 C	文化交流大会	団体	46	51	150	三重県	鳥取県	兵庫県					
水泳	50		306	※対象者多数のため割愛															
グラウンドゴルフ	男性の部	62	388	永野照男 (静岡市)	向井哲也 (愛媛県)	笠谷博 (石川県)	囲碁	個人	60	64	191	京都市	※対象者多数のため割愛						
女性の部	大西悦子 (滋賀県)			上田尚子 (石川県)	渡辺嘉恵 (岐阜県)	団体	東京都 A	埼玉県、高知県											
ラグビーフットボール		31	641	※対象者多数のため割愛							俳句	※対象者多数のため割愛							
サッカー		58	60	1,071	※対象者多数のため割愛							健康マージャン	団体	64	70	280	千葉県	秋田県	和歌山県
ソフトバレーボール		64	70	485	※対象者多数のため割愛							個人	※対象者多数のため割愛						
ウォークラリー	うだつコース	38	190	山梨県	群馬県	三重県	かるた	団体戦 A ブロック	13	13	50	東京都	奈良県						
美濃和紙コース	静岡県			岐阜県	愛知県	団体戦 B ブロック		福井県				愛媛県							
太極拳		51	53	377	大阪市	岡山県	静岡市												